Введение

Психические состояния как определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики. Свойства психических состояний. Виды психических состояний в зависимости от их влияния на поведение и деятельность. Общая характеристика психических состояний, оказывающих положительное влияние на жизнедеятельность человека. Психические состояния, оказывающие негативное влияние на деятельность человека – утомление, напряжение, тревожность, их причины, особенности протекания и методы их предупреждения.

В повседневной жизни мы достаточно часто убеждаемся в зависимости, точнее, взаимозависимости физического самочувствия и психического состояния. Имеется много наблюдений о прямом влиянии психики на здоровье человека. В настоящее время науке известно, что человеческий организм является в высшей степени самоорганизующейся и саморегулирующейся системой. Мозг человека за свою эволюцию приобрел особое свойство – высочайшую пластичность, то есть, умение приспосабливаться к самым разнообразным и неожиданным условиям существования. Истинные возможности психики, ее резервы в саморегуляции организма, состояний тела огромны.

Психика, поведение и деятельность

Главная отличительная особенность психики человека – наличие сознания, а сознательное отражение – это такое отражение предметной действительности, в котором выделяются ее объективные устойчивые свойства вне зависимости от отношений к ней субъекта.

Под поведением в психологии принято понимать внешние проявления психической деятельности человека. К фактам поведения можно отнести:

Ø отдельные движения и жесты (например, поклон, кивок, сжимание руки);

Ø внешние проявления физиологических процессов, связанных с состоянием, деятельностью, общением людей (например, поза, мимика, взгляды, покраснение лица, дрожь и тому подобное);

Ø действия, которые имеют определенный смысл;

Ø поступки, которые имеют социальное значение и связаны с нормами поведения.

Поступок – действие, выполняя которое человек осознает его значение для других людей, то есть, его социальный смысл.

Главной характеристикой деятельности является ее предметность. Под предметом имеется в виду не просто природный объект, а предмет культуры, в котором зафиксирован определенный общественно выработанный способ действия с ним. Этот способ воспроизводится всякий раз, когда осуществляется предметная деятельность. Другая характеристика деятельности – ее социальная, общественно-историческая природа. Самостоятельно открыть формы деятельности с предметами человек не может. Это делается с помощью других людей, которые демонстрируют образцы деятельности и включают человека в совместную деятельность. Переход от деятельности, разделенной между людьми и выполняемой во внешней (материальной) форме, к деятельности индивидуальной (внутренней) и составляет основное направление формирования психологических новообразований (знаний, умений, способностей, мотивов, установок и так далее).

Деятельность всегда носит опосредованный характер. В роли средств выступают орудия, материальные предметы, знаки, символы и общение с другими людьми. Осуществляя любой акт деятельности, мы реализуем в нем определенное отношение к другим людям, если они даже реально и не присутствуют в момент совершения деятельности.

Человеческая деятельность всегда целенаправленна, подчинена цели как сознательно представляемому запланированному результату, достижению которого она служит. Цель направляет деятельность и корректирует ее ход.

Деятельность – не совокупность реакций, а система действий, сцементированных в единое целое побуждающим ее мотивом. Мотив – это то, ради чего осуществляется деятельность, он определяет смысл того, что делает человек.

Деятельность всегда носит продуктивный характер, то есть, ее результатом являются преобразования как во внешнем мире, так и в самом человеке: его знания, мотивы, способности. В зависимости от того, какие изменения играют главную роль или имеют наибольший удельный вес, выделяются разные типы деятельности: трудовая, познавательная, коммуникативная и другие.

Деятельность человека имеет сложную структуру. Она состоит из нескольких уровней:

Ø верхний уровень – уровень особых видов деятельности;

Ø уровень действий;

Ø уровень операций;

Ø самый низший уровень – уровень психофизиологических функций.

Действие – основная единица анализа деятельности, процесс, направленный на достижение цели.

Действие имеет подобную деятельности структуру: цель – мотив, способ – результат. Различают действия:

Ø сенсорные (действия по восприятию объектов);

Ø моторные (двигательные действия);

Ø волевые;

Ø мнемические (действия памяти);

Ø внешние предметные (направленные на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира);

Ø умственные (действия, выполняемые во внутреннем плане сознания).

Выделяют следующие компоненты действия: сенсорные (чувственные), центральные (мыслительные) и моторные (двигательные).

Говоря о том, что человек осуществляет какую-то деятельность, нельзя забывать, что человек представляет собой организм с высокоорганизованной нервной системой, развитыми органами чувств, сложным опорно-двигательным аппаратом, психофизиологическими функциями, которые являются и предпосылками и средствами действия. Например, когда человек ставит перед собой цель что-то запомнить, он может использовать разные действия и приемы запоминания, но эта деятельность опирается на имеющуюся мнемическую психофизиологическую функцию: ни одно из действий заучивания не привело бы к желаемому результату, если бы человек не обладал мнемической функцией. Психофизиологические функции составляют органический фундамент процессов деятельности.

Сенсомоторные процессы – это процессы, в которых осуществляют связь восприятия и движения. В этих процессах различают четыре психических акта:

Ø сенсорный момент реакции – процесс восприятия;

Ø центральный момент реакции – более или менее сложные процессы, связанные с переработкой воспринятого, иногда различием, узнаванием, оценкой и выбором;

Ø моторный момент реакции – процессы, определяющие начало и ход движения;

Ø сенсорные коррекции движения (обратная связь).

Идеомоторные процессы связывают представления о движении с выполнением движения. Проблема образа и его роли в регуляции моторных актов – центральная проблема психологии правильных движений человека.

Эмоционально-моторные процессы – это процессы, связывающие выполнение движения с эмоциями, чувствами, психическими состояниями, переживаемыми человеком.

Интериоризация – это процесс перехода от внешнего, материального действия к внутреннему, идеальному действию.

Экстериоризация – это процесс превращения внутреннего психического действия во внешнее действие.

Развитие психики в филогенезе

Понятие "филогенез" в психологии в самом широком смысле рассматривается как процесс возникновения и исторического психики и поведения животных, в более узком — как процесс и исторического развития форм сознания в ходе истории человечества.

Самый общий ответ на вопрос об историческом возникновение психики следующий: психика — результат движения, изменения, р вития материи. Хорошо известно, что движение есть способ материи, неотъемлемое ее свойство, внутренне ей присущее. существует материи неподвижной, неизменной, пребывающей в абсолютном покое.

С другой стороны, вся материя, в том числе и неживая, обладает всеобщим качеством — отражением. Под отражаем понимается способность материи отвечать на воздействия. Фон отражения зависят от форм существования материи.

В неживой материи движение может быть механическим, или химическим. В соответствии с этим и формы отражены выступающие в виде взаимодействия, будут механические, физические, химические.

Для живой материи характерны качественно новые формы и соответственно новые, биологические формы отражения этапе развития живой материи возникает психика как новая форма отражения.

Принципиальные различия форм отражения живой и нежив материей предполагают наличие какого-то качественно нового свойства, отличающего живую материю от неживой. Таким свойством Является саморегулирование. Саморегулирование означает, что жив организм избирательно, активно относится к внешним раздражи. Причем избирательность и активность живого организма не только внешними воздействиями, но и внутренним. (Если животное голодно, оно начинает активно искать , чтобы поддержать жизнедеятельность.) ,В результате длительной эволюции материи у живых появились и развились многочисленные биологические формы раздражимость (тропизмы), инстинкты, формы поведения и высшая форма отражения.

Элементарная раздражимость имеется у простейших, организмов, которые на воздействия внешней среды. Внешне элементарная раздражимость проявляется формах: притягивание, приближение, вызываемые воздействиями, и отталкивание, избегание при воздействиях. При этом сила и характер ответных реакций не только от силы и особенностей внешнего воздействия, но и состояния живого организма. Сытая амеба не на пищу.

Роялизмы — способы реагирования своеобразными движениями к биотическим воздействиям различают следующие виды тропизмов:

• фототропизм — движение живого организма под воздействием

•термотропизм — движение живого организма под воздействием ;

• хемотропизм — движение живого организма, направленное на определенной физико-химической среды. Можно отметить, что у растений биологическая форма отражения тропизмами — изменениями направления движения та в зависимости от биологически значимых раздражителей, такая свет и гравитация. Тропизмы можно назвать формой поведения простейших . Если говорить о поведении животных, то принято выделять основные формы поведения: инстинкт, навык . Поведение инстинкт — бессознательные, врожденные акты поведения ответ на сложные (комплексные) раздражители. о своим физиологическим механизмам инстинкты — сложные рефлексы. Они состоят не из одного рефлекса (например, в ответ на сильное раздражение), а из ряда связанных друг с другом рефлексов имеют следующие отличительные особенности.

Инстинкты — целостные, сложные и длительные действия ( норы, постройка гнезда, выслеживание и поимка добычи и т, Этим они отличаются от простых рефлексов — одноактных временных действий (расширение зрачка, отдергивание лапы уколе и т.п.).

Инстинкты — врожденная форма поведения. Это означает, животные выполняют инстинктивные действия без всякого обучения. Конечно, за время жизни особи происходит которое совершенствование инстинктов (поэтому не случайно во стаи обычно стоит опытный взрослый самец, прошедший), но в основном они остаются неизменными протяжении жизни животного.

Инстинктивные действия животных бессознательны животное понимает, что оно делает. Птица будет высиживать не только свои, но и яйца других птиц, яйца, сделанные из дерева, и даже предметы, похожие на яйца.

Инстинктивные действия являются видовой формой поведен Это значит, что они совершаются одинаково у всех представите данного вида животных. Инстинктивные действия осуществляют по одной и той же схеме, в одной и той же последовательности их звеньев. Однако при этом отдельные операции могут в своих деталях: для постройки гнезда птицы могут применять относительно разный материал и в разном количестве.

На стадии инстинктивного поведения у животных значителен развиваются органы чувств — зрение, слух, обоняние и др. Это о( словлено тем, что животное должно анализировать сложные раздражители, имеющие для него биологическое значение. Более ro, инстинктивные действия часто должны осуществляться в ответ восприятие не только отдельных свойств предметов (ощущения), н на восприятие самих предметов и явлений.

Таким образом, инстинкты — биологически полезная форма ведения, но она обеспечивает приспособление животных, сохранен вида только по отношению к постоянным, неменяющимся условии жизни.

Более полное и точное приспособление к условиям жизни навыки, приобретенные в жизни животного.

Навык — действия животного, сформировавшиеся в процессе его индивидуальной жизни.

Навык формируется у животных методом проб и ошибок кратное повторение какого-нибудь действия и получение подкрепления при достижении результата приводят к закреплению соответствующей реакции или поведения. .Навык — изменяющаяся форма поведения животных. Без подкрепления он постепенно исчезает. В развитии психики животных навыки имеют важное значение. Ощущения и восприятия становятся более разнообразными. Это обусловлено необходимостью формирования навыка сложные и незначительные внешние воздействия. Формируется способность отражать в своих ощущениях и не только сами предметы и их свойства, но и отношения между и ми предметами. Появляется "рефлекс на отношение" (предметов, их перемещение, различие в величине, окраске и т.п.) Появляется способность представления — сохранения в памяти тех предметов и явлений, с которыми животное имело дело жизни Постепенно начинает развиваться способность обобщения. Это очень важный факт в развитии животных. Такая позволяет переносить сформированные операции из одного вия на другие, сходные.

Существует тесная связь между навыками и инстинктами. Наиболее успешно вырабатываются навыки, соответствующие инстинкт С другой стороны, навыки влияют на инстинкты, часто даже их. Хорошо дрессированная собака берет пищу только из хозяина. Навык подавляет один из сильнейших инстинктов В процессе эволюционного развития навыки, соответствующие жизни многих поколений животных, постепенно закрепляя и превращаются в наследуемые формы поведения. Считается, именно в этом и проявляется естественный отбор, обеспечивают приспособление животных к существующим условиям жизни. Необходимо отметить, что навыки могут существенно отличаться от друга.

Одни из них по своему автоматизму приближаются, инстинктам, а другие к интеллектуальным проявлениям. Интеллектуальные действия животного — такие действия, на основе отражения сложных отношений между отдельными животное решает задачи, с которыми оно ранее не сталось. Интеллектуальные действия животных являются высшей формой их к окружающей среде, позволяют предвосхищать ситуации. Это предвосхищение дает возможность животному заблаговременно предпринять действия, направленные на удовлетворение своих потребностей или сохранение жизни.

Интеллектуальное поведение животных имеет следующие особенности.

Животные способны к интеллектуальным действиям только при возникновении трудностей на пути к достижению цели (проблемная ситуация). Если цель достигается привычным способом, с помощью инстинктов или навыков, то животное интеллектуальных действий проявляет.

Интеллектуальные действия животных имеют примитивный характер. Животные, в отличие от человека, не опираются на знания объективных закономерностей.

Интеллектуальные действия даже у высших животных проявляются от случая к случаю. Они не приобретают основного значения в жизни животного и не закрепляются в его опыте.

Изобретенные способы действий не передаются одним животным другому и не являются, таким образом, продуктом видового опыта Они остаются достоянием только отдельных особей.

Таким образом, интеллектуальные формы поведения характеризуются тем, что они обеспечивают достаточно точное приспособление животных к изменяющимся условиям внешней среды. Они дают возможность животным отражать не только отдельные предметы, но и связи, отношения между ними.

Развитие психики в онтогенезе

Развитие психики в онтогенезе, то есть от рождения и на протяжении всей жизни, это развитие, которое подразумевает прежде всего развитие личности. Развитие личности в целом определяется как генетическими, так и социально-культурными влияниями. Существует большое количество теорий, которые пытаются объяснить становление личности, ее развитие.

Общепринятыми положениями относительно развития личности являются следующие.

• Личностью не рождаются, личностью становятся.

• Развитие личности возможно только в социальной среде.

• Движущими силами развития личности являются внутренний противоречия.

Для развития нормальной личности необходима активность самого ребенка.

• Развивающаяся личность проходит одни и те же стадии, но с индивидуальными особенностями.

• В развитии личности существуют так называемые сенситивные периоды, то есть периоды, чувствительные к усвоению определенных знаний, норм, отношений и т.п. Доказательством указанных положений служит множество известных и описанных в научной литературе случаев, когда новорожденный ребенок попадал в среду животных(дети -маугли). Если такой ребенок оставался живым, он никогда не становился личностью, а оказавшись в обществе людей, не мог стать его полноценным членом. Для : Многих из них оказалось невозможным усвоение речи и многих других деятельности, характерных для нормальной личности. Рост и развитие ребенка представляют собой непрерывный, но далеко не равномерный процесс. В ходе этого процесса отмечаются этапы с максимально интенсивным ростом и сравнительно замедленным психическим развитием и, наоборот, этапы с интенсивным развитием замедленным ростом. Такой волнообразный характер .развития и роста позволяет установить определенную этапность, то есть определить возрастные интервалы, а также узловые переходные моменты, когда один возрастной период переходит в другой.

Каждый период жизни человека несет в себе следы пройденного новое, характерное для данного отрезка развития, и зачатки. Вместе с тем на каждом этапе жизненного пути человек выступает как гармоничное целое, наиболее целесообразно сложившееся в процессе развития к данному моменту.

Сам по себе возраст еще не определяет период развития психики ребенка, так как темп, полнота психического развития обеспечивается в значительной степени общением ребенка с окружающими людьми. Взрослое окружение детей очень разное, и у детей одного возраста может быть разный уровень психического развития. В отличие от этого у животных и растений возраст однозначно определяет период развития.

Заключение

В истории психологии было предложено немало подходов, изучающих связи между морфологией тела человека и его психикой. Имеются различные типологии конструкции человеческого тела, влияющие на психику. Подробно изучены психологические различия мужчин и женщин. В частности, установлено, что мужчины превосходят женщин по скорости и координации движений, ориентации в пространстве, пониманию механики и математики, однако у женщин более ловкие руки, большая скорость восприятия, счета, памяти, а также беглость речи. У женщин ярче выражена социальная ориентация. С помощью более детальных исследований строения мозга у мужчин и женщин было обнаружено, что женский мозг в некоторых участках так называемого мозолистого тела (отвечающего за межполушарные связи) имеет больше нервных клеток. Это дает основание предполагать, что у женщин лучше происходит синтез информации. Это в какой-то степени объясняет наличие загадочной "женской интуиции". Женское начало, как известно, призванное обеспечить продолжение рода, больше ориентировано на консервативные признаки в психике, на большую психическую устойчивость.

Список литературы

1. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.Н. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 544 с.

2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 2006. – 452с.

3. Крысько В.Г. Психология и педагогика. Вопросы-ответы. Структурные схемы. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.- 367 с.

4. Психология и педагогика. Учебное пособие. /Под ред. А.А.Радугина. – М.: Центр, 2007. – 315 с.

5. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, Питер, 2005. – 732 с.

6. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика. Учебное пособие. – М.: Академия, 2006. – 480 с.

7. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. – Ростов-н-Дону, 2005. – 576 с.